

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ У РАЗІ КРИЗ І ПСИХІЧНИХ ТРАВМ ОСОБИСТОСТІ

Пасько Катерина Миколаївна,

кандидат філософських наук, доцент,

доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0003-0488-9719

У науковій статті йдеться про роботу психолога з кризами особистості. Серед таких виділяють особистісні кризи, професійні, кризові стани сім'ї. Висвітлено, що є різні кризи. Так, криза розвитку – це зміни, які є нормальною частиною життя особистості і можуть бути успішно пережиті лише тоді, коли людина навчиться справлятися зі своєю ситуацією. При цьому ситуативна криза – це результат несподіваної травми. Іноді ці кризи розвитку або ситуативні кризи можуть відбуватися одночасно, і коли це трапляється, криза, як правило, є більш руйнівною для особистості.

Розкрито також розуміння психічної травми та зазначено її особливості протікання. Визначено, що наслідки травми можуть включати: зміну режиму сну, панічні атаки, замкнутість, нав'язливі думки, досить легку лякливість особистості, підвищену пильність тощо. Деякі зі способів, якими травма може проявлятися в організмі, включають: хронічні захворювання або біль, проблеми зі сном, часті головні болі або біль у грудях тощо.

Запропоновано шляхи психологічної допомоги у разі криз і психічних травм особистості, при цьому акцент зроблено на роботі психолога в методі арт-терапії – формі психологічної допомоги, в основі якої – безпечне і природне для людини образотворче мистецтво, казкотерапія, фототерапія, пісочна терапія тощо.

Підкреслюється, що завдяки творчому процесу арт-терапія може бути цінним терапевтичним підходом у роботі з травмою та кризами особистості.

Обґрунтовується, що використання мистецтва для вираження емоцій відкриває доступ як до візуальної пам'яті, так і до тілесної пам'яті, оскільки не тільки дозволяє людям створювати образи. Використання художніх матеріалів, таких як глина і фарби, може відновити зв'язок з фізичними відчуттями, які можуть бути відрізані від своїх тілесних відчуттів. Оскільки дослідниками припускається, що дотик і зір безпосередньо пов'язані з центром страху в мозку людини, арт-терапія підходить для роботи з травматичною пам'яттю.

Ключові слова: метод арт-терапії, психологія, кризи особистості, психічна травма.

Pasko Kateryna. Application of the method of art therapy in crises and mental trauma

The article discusses the work of a psychologist with personality's crises. Among them are personal crises, professional crises, and family crises. The author emphasizes that there are different crises. For example, a developmental crisis is a change that is a normal part of a person's life and can be successfully experienced only when a person learns to cope with his or her situation. At the same time, a situational crisis is the result of an unexpected trauma. Sometimes these developmental crises or situational crises can occur simultaneously, and when this happens, the crisis is usually more devastating for the individual.

The understanding of psychological trauma is also revealed and its peculiarities are indicated. It is determined that the consequences of trauma may include: changes in sleep patterns, panic attacks, withdrawal, obsessive thoughts, rather easy personality scaring, increased vigilance, etc. Some of the ways in which trauma can manifest itself in the body include: chronic illness or pain, sleep problems, frequent headaches or chest pain, etc.

The author suggests ways of psychological assistance in case of crises and mental trauma, with an emphasis on the work of a psychologist in the method of art therapy, a form of psychological assistance based on safe and natural for a person fine arts, fairy tale therapy, phototherapy, sand therapy etc.

It is emphasized that due to the creative process, art therapy can be a valuable therapeutic approach in dealing with trauma and personal crises.

It is substantiated that the use of art to express emotions opens up access to both visual memory and bodily memory, as it not only allows people to create images. The use of art materials such as clay and paint can reconnect with physical sensations that may be cut off from their bodily sensations. Since researchers suggest that touch and sight are directly linked to the fear center in the human brain, art therapy is suitable for working with traumatic memory.

Key words: art therapy method, psychology, personality crises, mental trauma.

Вступ. Нормою є переживання людиною різноманітних стресових подій у нашому житті. Безперечно, кожен має унікальні способи справлятися з цими подіями, щоб підтримувати комфортну емоційну рівновагу, однак коли звичні механізми не спрацьовують, починаються пошуки нових шляхів подолання. Кризовий стан виникає тоді, коли нові спроби подолання не

повертають людину на докризовий рівень емоційної рівноваги.

Такий психологічний напрям, як арт-терапія, використовує творчість і художнє самовираження для покращення психічного, емоційного та фізичного благополуччя людини. Ця форма експресивної та рекреаційної терапії може допомогти людям зменшити стрес, розви-

нути здорові навички подолання труднощів, підвищити самооцінку та самосвідомість. Вона також може бути використана в роботі з психічною травмою, в роботі з кризовими станами особистості, для лікування широкого спектра медичних станів, включаючи психологічні розлади. Під час арт-терапії клієнтів заохочують висловлювати свої почуття через такі форми мистецтва, як живопис, малюнок, фотографія, скульптура, письмо, гончарство та ліплення з глини тощо. Арт-терапевти працюють з клієнтами над аналізом їхніх мистецьких творінь, обговорюють, як власне мистецтво впливає на їхні почуття, і визначають теми, які можуть впливати на поведінку людини, ставлення та загальне самопочуття.

Матеріали та методи. Криза – це стан почуттів, внутрішнє переживання розгубленості та тривоги до того рівня, коли минулі успішні механізми подолання не спрацьовують і їх місце займають неефективні рішення та поведінка. Як наслідок, людина в кризі може відчувати себе розгубленою, вразливою, тривожною, наляканою, розлюченою, винною, безнадійною та безпорадною. Сприйняття навколишнього світу в такі періоди життя часто змінюється, а пам'ять може спотворитися.

Криза – це водночас час можливостей і небезпеки. Криза корисна, коли вона змушує людину вийти за межі звичних навичок подолання (як внутрішніх, так і зовнішніх) та розвинути нові навички, таким чином роблячи особистість більш компетентною та автономною. Криза є небезпечною, коли людину переповнюють тривога та біль і вона адаптується до цього негативними способами.

Міцне психічне здоров'я є результатом успішного подолання кризових ситуацій впродовж життя. Кризовий стан передбачає збій у поведінці подолання, яка, можливо, була адекватною в минулому. Психічно здорова, добре адаптована людина може переживати кризу так само, як і психічно хвора. В жодному з цих випадків складно судити про те, наскільки людина нормально функціонує, але за допомогою психологічного втручання фахівець допомагає людині, яка звертається, повернутися до того, що є нормальним для неї, при цьому озброївшись новими, більш ефективними навичками подолання кризових ситуацій, труднощів.

Криза має свій розвиток, що передбачає наявність таких елементів, як:

1. Стимулююча подія, наприклад, усвідомлена втрата або травматичний досвід, що викликає сильну тривогу і залежність від проблем.

2. Звичні навички подолання складної ситуації не спрацьовують, проблема залишається, а тривога зростає. Людина змушена шукати допомогу ззовні.

3. Зовнішні ресурси можуть бути задіяні (релігія, оточуючі люди, алкоголь тощо), але при цьому вони не спрацьовують і не повертають людину до комфортного емоційного рівня. Тривога продовжує зростати, і людина може відчувати себе безпорадною. Сприйняття змінюється, і людина не може думати ні про що інше, окрім своєї ситуації.

4. Всі відомі внутрішні та зовнішні ресурси не спрацьовують. Напруга і тривога стають нестерпними. У цей момент щось має змінитися.

Так, людина не може залишатися в кризі. Організм не може витримувати фізичне та емоційне навантаження нескінченно довго. Існує декілька можливих шляхів: або ситуація зміниться і людина повернеться до передкризового стану, або людина зможе розвинути нові навички та ресурси для подолання кризи, або людина уникне кризи через зловживання психоактивними речовинами, через психічне або фізичне захворювання, спробу самогубства або через іншу деструктивну поведінку.

Бувають різні кризи. Так, криза розвитку – це криза, що виникає внаслідок звичайних життєвих змін (наприклад, статеве дозрівання, від'їзд з дому, одруження, вихід на пенсію тощо). Це зміни, які є нормальною частиною життя особистості і можуть бути успішно пережиті лише тоді, коли людина навчиться справлятися зі своєю ситуацією.

Ситуативна криза – це результат несподіваної травми, такої як втрата близької людини, хвороба або вимушене переселення. Через несподіваний шок людина зазвичай переживає ці події як більш стресові.

Іноді ці кризи розвитку або ситуативні кризи можуть відбуватися одночасно, і коли це трапляється, криза, як правило, є більш руйнівною для особистості.

Є деякі події, що прискорюють кризу, які неможливо змінити (наприклад, звалтування або смерть близької людини тощо), і тому повернення до передкризового емоційного стану є неможливим. Навіть у тих випадках, коли ситуативна криза може бути вирішена, діапазон можливих переживань і почуттів особистості змінюється і заперечення може відігравати велику роль у будь-якому вирішенні, яке не включає зростання і розвиток нових навичок подолання кризи.

Досить складно здійснити чіткий опис людини в кризі. При цьому можна виокремити деякі почуття, які зазвичай переживає людина у кризі. Серед них:

1. Тривога. Будь-яка суттєва загроза викликає у людини тривогу, яка може бути корисною для мобілізації особистості з метою захиститися від загрози через певні зміни, дії тощо. Однак занадто велика тривога може призвести до розгубленості, негативних суджень, знерухомлення і саморуйнівної поведінки особистості.

2. Безпорадність. Зіткнення із зовнішньою чи внутрішньою ситуацією, до якої людина не готова, може призвести до того, що вона почувається вразливою. Інтенсивні емоції також можуть сприяти відчуттю безпорадності особистості.

3. Гнів, який може мати різні спрямування: на іншу людину, на певну подію або на самого себе.

4. Відчуття сорому або провини. Людина в кризі часто відчуває себе некомпетентною і некерованою. Вона може відчувати почуття, які є неприйнятними або незвичними для неї. Психологічно біль може ще більше ускладнюватися соромом за своє становище.

5. Розгубленість. Криза може заважати людині тверезо мислити, вирішувати проблеми чи ставитися до події, а також адекватно сприймати свій досвід. Таке спотворення саме по собі може лякати і людина в кризі може вважати, що «втрачає розум».

6. Страх. У людини страх може виникати перед реальними компонентами і можливими наслідками кризової ситуації, а також перед потужними наслідками, перерахованими вище.

Також важливо пам'ятати, що варіанти виходу із ситуації, якщо такі є, вже існують. Психолог-консультант не вигадує їх, ретельне дослідження є першим кроком до виявлення важливих почуттів та інформації.

У кризовій ситуації корисно зосередитися на тому, що відбувається тут і зараз. Малоімовірно, що ми зможемо вирішити велику чи складну проблему за один раз взаємодії з клієнтом, але ми можемо допомогти людині знизити рівень тривоги до більш керованого рівня і розробити короткострокові плани, спрямовані на те, щоб почати працювати над виходом з кризи.

План дій має бути простим, конкретним і здійсненним (тобто таким, який людина може виконати і швидко побачити результат).

Якщо психолог працює із психічною травмою особистості, то слід визначити, що травма – це реакція на ситуацію або сукупність обставин, що завдають глибокого страждання. Травматичними можуть бути різні ситуації, наприклад, автомобільна аварія, напад або расова дискримінація тощо.

Психічна травма передбачає пробиття захисних бар'єрів, що захищають психічний простір або внутрішній світ. Травматичні події можуть зруйнувати віру в те, що життя зберігає порядок, сенс і безперервність. Людина, яка пережила травму, може мати проблеми з пам'яттю, сном і концентрацією уваги, обмежений спектр емоцій, відчувати відчуженість від інших, легко збуджуватися, гніватися або впадати в депресію. Людина може «переживати» інцидент через нічні кошмари або нав'язливі образи.

Наслідки травми можуть включати: зміну режиму сну, панічні атаки, замкнутість, нав'язливі думки, досить легку яскравість особистості, підвищену пильність тощо.

Деякі зі способів, якими травма може проявлятися в організмі, включають: хронічні захворювання або біль, проблеми зі сном, часті головні болі або біль у грудях тощо.

Після травматичної події, а особливо після масштабної, одне із запитань, що виникає у фахівців-психологів: що можна зробити насамперед, чим можна допомогти постраждалим людям.

Практики естето- та арт-терапії, що використовують у своїй роботі методи арт-терапії, танцювальної терапії, музичної терапії, ландшафтної терапії, фототерапії, казкотерапії, пісочної терапії та інших видів терапії мистецтвом, ставлять питання: як можна використовувати арт, щоб допомогти постраждалим впоратися з трагедією, втратою рідних людей, здоров'я, свого майна після жахливої події, що змінила їхнє життя...

Серед важливих практик, що психологи можуть застосовувати в перші дні і тижні роботи з людьми, які пережили травму, в тому числі і з тими, хто зазнав насильства, можна виділити такі:

1. Прояв емпатії. Вважається, що після травматичної події набагато ефективніше забезпечити постраж-

далій людині комфорт і підтримку, аніж заглиблювати її у почуття. Можна запропонувати прості жести допомоги, серед яких подібні запитання:

– «Чи можу я допомогти тобі знайти твою родину?».

– «Чи можу я залишитися з тобою, якщо тобі щось потрібно?».

Важливо постійно підтримувати з клієнтом зоровий контакт, забезпечувати увагу до його потреб, демонструвати схвалення кивками головою та іншими сигналами тіла (жестами, мімікою, позами) і налаштованість на увагу до нього. Навіть якщо здається, що постраждала людина не реагує на жести психолога, підтримка і співчуття будуть сприйняті постраждалим, запам'ятаються і будуть оцінені ним пізніше.

2. Нормалізування дистресу. Зазвичай більшість постраждалих людей складно чітко мислити після події. При цьому слід пам'ятати, що роз'яснення, визнання і підтвердження реакцій людини на травму допомагають нормалізувати її пережите і сповільнити гіпердрайв соматичних реакцій організму.

Бажано дати можливість постраждалим людям зрозуміти, що те, що вони переживають, є нормальним, і продемонструвати свою вдячність за їхню витримку і мужність.

3. Акцентуація психологом ситуації на «тут і зараз». Після травматичної події люди можуть відчувати страх, злість або тривогу через те, що з ними сталося. В цій ситуації бажано підкреслити, що вони в безпеці прямо тут і прямо зараз, саме у цей момент.

Важливим є запитання до постраждалих людей про те, що їх зараз турбує або лякає. На цьому етапі спілкування, якщо є можливість, арт-терапевт пропонує продемонструвати простим малюнком на папері, як виглядає цей страх або занепокоєння в кольорах, лініях або формах. Це має бути максимально простий малюнок. Після обговорення з людиною її роботи, створення відчуття безпеки необхідно допомогти кожному постраждалому залишитися в моменті, тобто бути «тут і зараз», щоб розпочати процес зменшення повторюваних спогадів про пережиті події.

4. Зосередження на «сенсорній» безпеці. Психічна травма викликає у більшості людей «сенсорні відчуття» страху, розгубленості або занепокоєння. Зазвичай це більше соматичне відчуття, аніж когнітивний досвід людини. Одразу після кризи заспокійлива смачна їжа, зігрівачі напої або склянка води, ковдра, м'яка іграшка для дитини допомагають сповільнити гіпердрайв організму, який викликає прискорене дихання чи серцебиття постраждалої людини.

5. Звернення уваги на сенсорні реакції. Необхідно пам'ятати, що люди, які вижили, пережили травму, насилля тощо, реагують на це з боку сенсорних відділів мозку (стовбура мозку і лімбічної системи), а не виконавчої функції (кори головного мозку). Самозаспокійливими та корисними у цьому випадку виступають: прості вправи на розслаблення, усвідомлене дихання, музика у спокійному ритмі та для віруючої людини молитва як духовна, так і задля зняття стресу. Постраждалу людину можна запитати про ті речі, які вона може зробити, щоб

дати відпочинок своєму розуму і тілу саме зараз, у цей момент часу. Дуже часто прості види діяльності, такі як будь-яка фізична активність (піша прогулянка, легкі фізичні вправи, плавання, йога тощо), піклування про тварин, handmade, в'язання, вишивка, приготування їжі, прибирання, можуть допомогти людині відволіктися від надмірних думок і власних тілесних реакцій. Особливо важливими такі дії є для постраждалих, які демонструють реакцію заціпеніння і стають психологічно заціпенілими або дисоційованими після пережитих подій.

6. Впровадження саморозвитку. Після кризи люди часто хочуть зібратися разом не лише для того, щоб втішити одне одного, але й для того, щоб простягнути руку допомоги іншим людям. Для багатьох відчуття власної спроможності та корисності може стати початком посттравматичного зростання та зміцнення життєстійкості. Хоча не всі можуть оговтатися одразу після пережитої події, досвід психологічної допомоги у разі катастроф показує, що ці можливості на ранній стадії можуть допомогти багатьом людям у відновленні. Це означає бути обізнаними у розумінні травми та відпрацюванні травматичного досвіду і нагадує нам про те, що всі люди мають можливість брати участь у власному відновленні.

7. Врахування культурної чутливості. Кризове втручання – це не універсальна операція для всіх людей. Воно включає у себе визначення та повагу культурних уподобань щодо допомоги та будь-яких практик, які люди використовують у своїй культурі для самозаспокоєння, створення відчуття безпеки та зміцнення надії в майбутньому. Мистецтво «зцілення» від травми, шляхи виходу з кризи в різних культурах чи громадах будуть різними. Культури презентовані широким спектром практик, включаючи співи, молитви, розповіді, музику та способи надання сенсу жити, які заспокоюють і відновлюють досвід під час травм і втрат людей.

Загалом, арт-терапія передбачає вивчення взаємозв'язків між зображенням, клієнтом і арт-терапевтом. Клієнти можуть малювати різними матеріалами (наприклад, олівцями, фарбами, пастеллю або глиною), щоб надати форму своїм почуттям, спогадам і бажанням. Арт-терапевт прагне забезпечити довірливий простір для роздумів про сенс творчого процесу та мистецького продукту під час сеансів.

У роботі з травмою арт-терапія може запропонувати клієнтам спосіб описати, організувати та інтегрувати свої спогади та емоції. Зосереджуючись разом з терапевтом на зображенні, клієнти можуть думати про реакції терапевта, що може бути корисним для розуміння інших перспектив і розвитку мови почуттів. Що стосується нічних кошмарів, арт-терапія може допомогти з «репетицією образів» і «технікою заземлення» – двома стратегіями, які допомагають клієнтам відновити їхню психологічну інтеграцію.

Зображення в арт-терапії може викликати спогади так само, як і фотографія. Однак зображення в арт-терапії може розкривати спогади через відсутній або спотворений матеріал. Саме те, що клієнт не має наміру малювати (однак все одно малює), може пролити світло

на те, що могло бути забуте або про що не думав. Об'єднуючи свідоме і несвідоме мислення, арт-терапія може допомогти клієнту інтегрувати своє самопочуття.

Найважливіше те, що арт-терапія може забезпечити клієнтам простір для розуміння їхніх упереджень і терпимості до почуття невизначеності. Це може бути ключовим компонентом для побудови наративу про травму, кризу. Творчий процес дає клієнтам відчуття вибору та контролю.

Також зображення в арт-терапії дає відчуття безперервності: запис події, сесії. З часом можуть з'являтися повторювані образи, що підкреслюють значення події. Образи також можуть трансформуватися впродовж терапії, відображаючи нові знання та досвід.

Висновки. Арт-терапія унікально підходить для підтримки психічного здоров'я людини під час переживання кризи або у роботі з травмою, оскільки виступає ресурсом для доступу до самосвідомості, самовираження та подолання. Тоді, коли здається, що все виходить з-під контролю, людина природно буде прагнути до знаходження способів отримання відчуття контролю через своє оточення, стосунки чи емоції. Саме арт-терапія може виступати способом розвитку відчуття контролю.

Також арт-терапія є доступною для клієнтів, оскільки вона може допомогти зосередитися та опрацювати почуття, які не можна виразити словами. Іноді творчий процес може допомогти дистанціюватися від надмірних думок та емоцій, які з'являються і домінують у процесі мислення. Використання мистецьких засобів для висловлення думок і почуттів особливо є корисним в наш час, коли так багато почуттів виникають через непередбачуваність сучасного світу. Терапія мистецтвом пропонує безпечну арену для дослідження власних почуттів, їх вираження, роботи над саморегуляцією, забезпечення заспокійливих моментів через фізичний зв'язок з художніми матеріалами, а також вона допомагає з розумінням, усвідомленням, проживанням кризи/травми, що потім призводить до посттравматичного зростання.

Словами клієнту іноді складно висловити колективне горе, травму, стрес, описати кризові стани, які переживаються. Розум і тіло людини можуть бути обтяжені тривогою і невизначеністю більше, ніж будь-коли.

Терапія мистецтвом може стати входом до моментів миру, спокою і навіть радості. Під час терапевтичних занять клієнт може вивільнити накопичену негативну енергію, вилити її на папері чи полотні та, наприклад, трансформувати свій страх. У ході арт-терапевтичної роботи можуть відкритися шляхи до вирішень проблем, які не помічалися раніше, або принаймні простір для того, щоб залишатися в тій формі, в якій людина перебуває в цей момент.

Мистецтво – це відчутний ресурс, який може діяти не лише як каталізатор емоцій, але й як інструмент для зв'язку та безпеки. Коли ми відчуваємо страх і вразливість, ми виставляємо багато захисних механізмів, однак терапія мистецтвом не дає страхам схватитися і допомагає пережити клієнту всі сильні почуття.

Арт-терапія – це безпечний спосіб лікування травми, оскільки вона працює на довербальному рівні,

арт-терапевти допомагають регулювати емоції та сприяють зменшенню станів підвищеного збудження за допомогою сенсорного, соматичного втручання. Залучення до повторюваних ритмічних дій, притаманних мистецтву, створює можливість заспокоїти тіло і розум, зміцнити самосвідомість,

посилити самозаспокоєння, усвідомлення стратегій подолання періоду тривоги, стресу та невизначеності тощо. Творчий процес активізує уяву людини та дивергентні способи мислення, щоб сприяти вирішенню проблем, пошуку рішень і дослідженню можливостей.

Література:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Пасько К.М. Використання методу арт-терапії у кризових станах особистості. Техніка «ВУЛКАН» (модифікація К. Пасько). *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)* : збірник наукових праць за матеріалами VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 27–29 жовтня 2022 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. С. 44–45.
URL: <http://hnpu.edu.ua/uk/division/konferenciyi-kafedry-psyhologiyi-vid-mynulogo-do-sogodennya>; <https://drive.google.com/drive/folders/1TKlscbN2cfy72LVEaPqf3q-19oHQJvcA>.
3. Art Therapy and Psychology : A Step-by-Step Guide for Practitioners / Robert P. Gray. Bosa Roca, United States : Taylor & Francis Inc., 2019. 116 p.
4. Art Therapy Trauma and Neuroscience. Theoretical and practical perspectives / Juliet L. King. United States : Taylor & Francis Ltd., 2021. 234 p.

References:

1. Kalka, N., Kovalchuk, Z. (2020). *Praktykum z art-terapii: navchalno-metodyichnyi posibnyk* [Workshop on Art Therapy: a teaching and methodological guide]. Lviv: LvDUVS. 232 s. [in Ukrainian].
2. Pasko, K.M. (2022). *Vykorystannia metodu art-terapii u kryzovykh stanakh osobystosti. Tekhnika «VULKAN» (modyfikatsiia K. Pasko)* [Using the method of art therapy in crisis states of personality. Vulcan technique (modification by K. Pasko)]. *Proceedings of the VI Vseukrainskoi nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu "Kharkivskiyi osinnii marafon psyhotekhnolohii"* (Ukraine, Kharkiv, October 27–29, 2022). Kharkiv: KhNPU imeni H.S. Skovorody, pp. 44–45 [in Ukrainian].
3. Robert P., Gray (2019). *Art Therapy and Psychology: A Step-by-Step Guide for Practitioners*. Bosa Roca, United States: Taylor & Francis Inc. 116 p. [in English].
4. Juliet, L. King (2021). *Art Therapy Trauma and Neuroscience. Theoretical and practical perspectives* United States: Taylor & Francis Ltd. 234 p. [in English].